сборник газеты

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

наших читателей

№ 1 (143)
январь 2014 г.

В номере:

Как похудеть в домашних условиях

Лечение невралгии народными методами

Малахов рекомендует. Анмия

Миозит. Лечение народными средствами

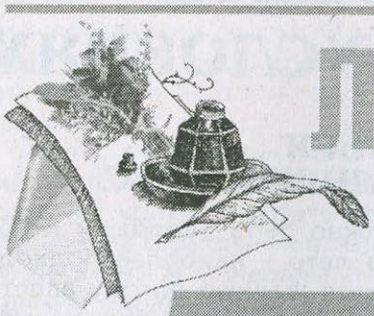
Народные средства при воспалении десен

Нонна Гришаева: "Красота – это уверенность в себе"

Повышение иммунитета народными средствами

ГОРОСКОП НА ФЕВРАЛЬ

СБОРНИК ГАЗЕТЫ



ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

наших читателей

ВЫПУСК 1 (143)

НАСТРОЙТЕСЬ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ!

С помощью специальных настроев победить можно разные болезни, можно также не допустить их возникновения.

Вот, к примеру, может помочь такой маленький настрой. "Мое молодое богатырское здоровое сердце с огромной силой гонит кровь по всему телу и наполняет меня все новой и новой молодой жизненной энергией. Я с каждым днем становлюсь более здоровым, более крепким физически, более сильным и выносливым человеком. При попадании в организм различных инфекций он мобилизует все свои силы, все свои безграничные резервы для быстрого уничтожения инородных микробов. Потому я и продолжаю сохранять прекрасное самочувствие, веселое, жизнерадостное настроение, продолжаю здороветь и крепнуть".

Вот что необходимо читать и представлять, как это происходит с вами, с вашим организмом. Результат обязательно будет, и обязательно он будет положительным.

Есть настрои, которые воздействуют на любую болезнь. Поэтому нужно и их использовать в процессе оздоровления, что даст только положительные результаты.

Жизнь идет, и надо вовремя применять психологическое воздействие на организм!

Кировоград
2014 г.

КАК ПОХУДЕТЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС

• Питание в первую очередь должно быть здоровым и сбалансированным. Надо отметить, что лето - наиболее подходящее время для похудения, поскольку в жаркую погоду аппетит естественно понижен, к тому же в эту пору созревают вкусные и полезные фрукты, ягоды и овощи, которые и должны составить основную часть рациона для желающих похудеть. Обязательно соблюдайте режим питания. Принимать пищу надо не менее четырех раз в сутки. Лучше есть чаще и небольшими порциями в течение дня, чем наедаться на ночь. Перерывы между едой должны быть не больше четырех часов. Ни в коем случае не переедайте, завершайте трапезу с ощущением легкого голода. Желательно отказаться от перекусов между приемами пищи, если это сложно сделать, то перекусывайте фруктами или сухофруктами.

• Ни в коем случае не отказывайтесь от завтрака, который должен составлять примерно 25% от суточной нормы. Идеальным источником энергии с утра станут каши, овсяные хлопья, мюсли, фруктовые или овощные салаты.

Обед должен составить 35%, полдник - 15%, ужин - 25% от суточной нормы. Обед и ужин начинайте с легкого овощного салата.

• Старайтесь не есть перед сном. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3-4 ч. до сна. Можете выпить стакан кефира перед тем, как отправиться спать.

• Белки должны составлять около 20-30% суточного рациона. Нужно употреблять нежирное мясо, рыбу, орехи, кисломолочные продукты.

• Откажитесь от животных жиров, легкоусвояемых углеводов, сладостей, жареной и копченой пищи, полуфабрикатов, фастфуда. Лучше употребляйте продукты в свежем, вареном виде или приготовленные на пару.

• Сладости замените сухофруктами и медом.

• Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.

• Полностью исключите алкоголь, так как он сильно возбуждает аппетит и отрицательно влияет на обмен веществ.

• Выпивайте в течение дня не менее 2 л воды. Каждое утро начинайте с приема стакана воды. В течение дня пить нужно за 15- 20 мин. до еды или спустя 40 мин. после приема пищи.

Не следует рассчитывать на чудодейственные диеты: они негативно отражаются на здоровье. Лучше терять вес медленно, но разумно.

Диеты, основанные на ограничении употребления высококалорийных продуктов, наиболее результативны, так как вырабатывают привычку контролировать количество съеденного. Овощные супы - лучшие из возможных блюд: содержат как необходимые организму витамины и минералы, так и клетчатку. Добавив в суп пшено, получим идеальную пищу. Пшено содержит много белка, железо, кальций, магний и восстанавливает кислотно-щелочной баланс в кишечнике. Добавьте в суп зелень!

ВОДА ВЫМЫВАЕТ ТОКСИНЫ

Когда худеешь, следует помнить, что надо много пить. Лучше всего - негазированную минеральную воду, которая вымывает токсины и улучшает обмен веществ. Пейте хотя бы по 2 литра в день. Кроме того, стакан воды, выпитый за полчаса до приема пищи, снизит аппетит, и вы меньше съедите.

ЧАЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Люди, у которых проблемы с обменом веществ, набирают вес даже в случае, если питаются не слишком калорийно. Поэтому надо позаботиться о хорошем пищеварении. Обмен веществ можно улучшить с помощью трав. Рекомендуют провести недельный лечебный курс. Следует смешать в равных пропорциях: шалфей, морские водоросли, лекарственный одуванчик, кору крушины, любисток лекарственный и кукурузные рыльца. Бросьте в кипяток, варите 2 минуты под крышкой. Процедите. Пейте 3 раза в день за 20 минут до еды. Пищеварение должно нормализоваться.

КРЕМ ИЗ АВОКАДО ВМЕСТО МАСЛА

Авокадо имеет низкий гликемический индекс. Это означает, что в нем содержится мало сахара. Это именно то, что надо для по-

худения. Поэтому к хлебу вместо масла попробуйте использовать крем из авокадо.

Готовят его так:

- Берут авокадо, лук, помидор, сок из половинки лимона, соль, кориандр и тмин.
- Авокадо, лук, чеснок и помидор очищают от кожицы.
- Все режут, а потом измельчают блендером.
- В конце добавляют лимонный сок и приправы. Хранят крем в холодильнике.

ХУДЕЕМ ЛЕГКО ДОМА

Чтобы похудеть, возьмите на вооружение известное правило тарелки, разделенной на 4 части. Две части - это овощи и свежие зеленые салаты. Одна часть - белки (нежирное мясо, рыба, орехи). И последняя часть - углеводы, в основном гарниры из круп. Полноценный завтрак - это святое. И еще совет: что бы там ни говорили, на голодный желудок спать не ложитесь. Долго на таком режиме не продержитесь, сорветесь. Нормально поешьте за 3 часа до сна, а потом, если захочется, выпейте кефиру, простокваши или йогурта. Сон будет спокойным, желудок - не перегруженным.

А теперь - о главном. Чтобы поддерживать тонус кожи на талии и в дополнение уменьшить объем жира на ней, каждый день уделите 15-20 минут простейшему массажу. Помните детский массаж «рельсы-рельсы, шпалы-шпалы...»? Возьмем из него только «гусей, которые клюют зерно». Представьте, что зерна рассыпаны по животу и талии.

Нанесите на кожу немного оливкового масла. Можно добавить в него маленькую щепотку красного перца, чтобы усилить согревающий эффект. Но вы следите за своей реакцией. Не каждый переносит перец.

Сначала погладьте живот и бока, а потом начните пощипывать от лобка к пупку, от пупка вверх. Далее - от середины живота к бокам, продвигаясь вверх, к ребрам. И напоследок обработайте складки на боках. В конце массажа снова погладьте кожу.

Результат появится быстро. В сочетании с нормальным питанием этот массаж уменьшит объем талии. Вы забудете про неполадки с кишечником, урчание в животе.

СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ И СТРОЙНОСТИ

Эти советы помогут избавиться от лишнего веса и отсрочить старение.

• Для оптимального расхода калорий. Если ваш обеденный перерыв длится 1 час, тратьте 30 минут на обед, а оставшиеся 30 минут на прогулку.

• Ложитесь спать на 1 час раньше и утром просыпайтесь на 1 час раньше, чтобы пройтись или сделать пробежку перед завтраком. Такая «гормональная зарядка» натощак способствует сжиганию жировых отложений.

• Для профилактики раннего старения каждый день перед сном делайте 20 приседаний, чтобы предотвратить «действие гравитации» на мышцы ягодиц. Затем в течение 5 минут выполняйте упражнения на растяжку мышц всего тела.

• Мы можем меняться в лучшую или худшую сторону под влиянием людей, которые нас окружают. Найдите время на общение с единомышленниками, которые, как и вы, следят за своей фигурой или стремятся сбросить лишний вес, с удовольствием выполняют физические упражнения и правильно питаются.

• А теперь рецепт вегетарианского салата. Здоровую еду приготовить легко! Вам потребуются: 200 г молодого шпината, рукколы, петрушки или другой темной зелени, 400 г любых грибов, 2 томата, 1 огурец, 1 красный перец, 1 красная луковица, 150 г отварных пшеничных зерен, отварная зеленая фасоль стручковая.

Способ приготовления. Отварите и просушите зерна пшеницы. Нарежьте грибы и потушите 5 минут. Добавьте немного оливкового масла и соевого соуса. Нарежьте томаты, огурцы, перец, лук и смешайте с грибами, зеленью, пшеницей. Посолите по вкусу, заправьте оливковым маслом и уксусом. Перед подачей на стол украсьте стручками фасоли.

ИМБИРЬ ВЕРНЕТ СТРОЙНОСТЬ ФИГУРЕ

Суть похудения с использованием имбиря заключается в том, что после приема пищи, где-то через 45 минут, нужно заварить имбирный чай: 1 ч.л. зеленого чая; 1 ч.л. молотого имбиря; 3 шт. гвоздики; 1 стакан кипятка. Настаивать 15 минут. Затем добавить дольку лимона и, по желанию, 1 ч.л. меда. Этот чай пьете примерно через час после еды. Если хотите значительно похудеть, пейте его после обеда и ужина, а чтобы просто выглядеть в форме, достаточно только после ужина. Имбирь отлично улучшает обмен веществ.

В БОРЬБЕ С ЛИШНИМ ВЕСОМ ПОМОГУТ И ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ

Принимать фитосборы для похудения необходимо курсами от 2-3 недель до нескольких месяцев. Перед использованием рецептов проконсультируйтесь с лечащим врачом. Травы различаются по своему действию на организм:

Подавляющие чувство голода: льняное семя, корень алтея, дягиль лекарственный, водоросли спирулина — они понижают аппетит, утоляют чувство голода.

Мочегонные: толокнянка, хвощ полевой, листья брусники, лопух — они усиливают выведение жидкости и шлаков из организма.

Желчегонные: одуванчик, барбарис, володушка, бессмертник, кукурузные рыльца — они стимулируют выработку и выведение желчи, нормализуют работу печени и желчного пузыря, улучшают пищеварение

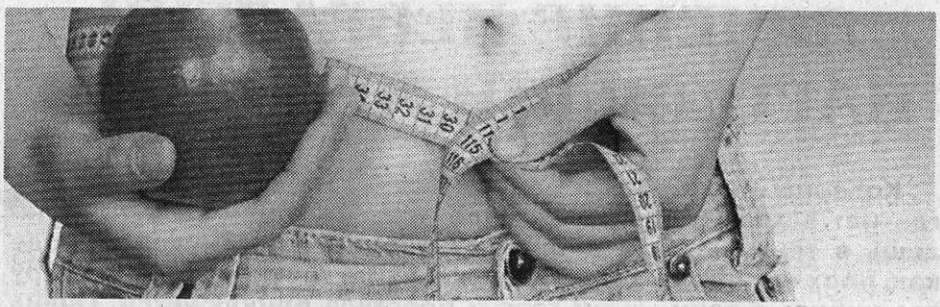
ХУДЕЕМ БЕЗ ПРОБЛЕМ

Обычно все женщины стараются похудеть до начала летнего сезона, но, как обычно, все время что-то мешает. Поэтому можно попробовать скинуть несколько лишних килограммов за время отпуска.

Принимая ванну, капните в нее 4-5 капель эфирного масла грейпфрута или апельсина и полежите, нежась, в ароматной воде, а она в это время будет растворять ваши лишние килограммы.

Лето - время свежих растительных продуктов, холодных борщей и окрошек. Включив их в свое ежедневное меню и отказавшись от наваристых супов, можно сбросить пару килограммов.

Налегайте на ягоды и не переживайте, что большинство из них достаточно сладкие - этот сахар с лихвой скомпенсируется пользой. Черника лидирует по своей способности омолаживать организм,



так как она содержит рекордное количество антиоксидантов, а малина и ежевика помогают нормализовать гормональный фон у женщин, и все это в сочетании помогает быстрее избавиться от лишнего веса.

СУП УМЕРИТ АППЕТИТ

Чтобы избавиться от нескольких лишних килограммов, а также от навязчивого чувства голода, приучите себя ежедневно есть супы. Суп обеспечит вам чувство насыщения, при этом не «наградит» большим количество калорий. В одной порции овощного супа (200 г) - 60-90 ккал, рыбного - около 100 ккал, куриного - 110 ккал. Постарайтесь исключать такие ингредиенты как бекон, картофель и сыр — они увеличивают калорийность блюд в несколько раз. Подружитесь с легкими супчиками - и будьте стройными и здоровыми!

ПРОДУКТЫ-ОБМАНКИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Перед обедом и ужином съедайте 1 яблоко или морковь - они заполняют желудок за счет клетчатки, благодаря чему аппетит снижается. Употребляйте в пищу и лимоны. Они богаты растворимой клетчаткой (пектином), которая снижает поступление сахара в кровь. Добавляйте в блюда корицу - она усиливает чувство сытости.

ПОЛЕЗНЫЙ СОБЛАЗН

Чтобы не было соблазна съесть что-то вредное, уберите подобные продукты со своего стола. Никаких открытых коробок с конфетами, вазочек с печеньем или пирожными. Лучше положите на видное место яблоко. И когда вам захочется что-то съесть, вы будете вынуждены есть то, что под рукой.

ЛЕЧЕНИЕ НЕВРАЛГИИ НАРОДНЫМИ МЕТОДАМИ

Коварны наше лето и ранняя осень. На солнышке, да там, где нет ветра, вроде бы и тепло, и даже жарко, а чуть попадешь в тень — уж и ветерком холодным потянуло, и вроде как прохладно без теплой одежды. Постоишь долго на ветру где-нибудь в тени — тут тебе и простуда приключится. Очень часто как раз в это время и возникает межреберная невралгия. Хотя и в другое время года также можно прихватить эту болезнь.

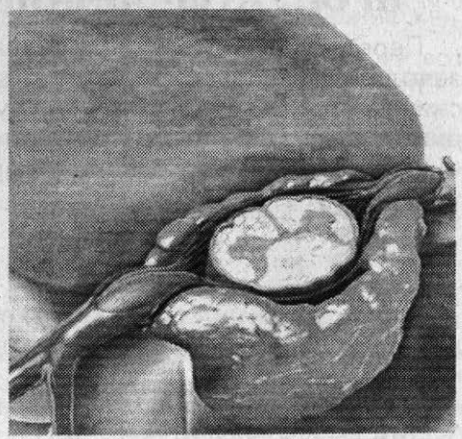
При данной форме невралгии боли наблюдаются по ходу того или иного межреберного нерва. Межреберная невралгия чаще наблюдается слева. Поражает в большей степени женщин в молодом и среднем возрасте. Больные жалуются на боли постоянного характера в одной или нескольких межреберных областях.

Временами боли приступообразно резко усиливаются, часто носят опоясывающий характер. Боли могут отдавать в плечо, лопатку, шею и усиливаются, как правило, при движении, кашле, глубоком вдохе.

Об интенсивности болей при межреберной невралгии можно судить по тому, что даже незначительное прикосновение к пораженному участку или легкое сжатие грудной клетки вызывает резкую боль.

ИНДИЙСКИЙ ЛУК ПРИ НЕВРАЛГИИ

При невралгии и радикулите помогает индийский лук. Перед сном через день натирать больные места свежими листьями индийского лука. Понадобятся 5 — 7 процедур. Чтобы не было ожога, или аллергии, поскольку индийский лук ядовит, дополнительно протереть обработанные им места облепиховым или просто растительным маслом.



НЕВРАЛГИЮ ЛЕЧАТ ТАК

Принимают горячую ванну. Затем 30 мин. массируют больные места с мазью: 1 часть нашатырного спирта смешивают с 2 частями нерафинированного подсолнечного масла. По направлению врача проводят курс лечения уколами витамина В.

ПРОСТОЙ И ДОСТУПНЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ НЕВРАЛГИИ

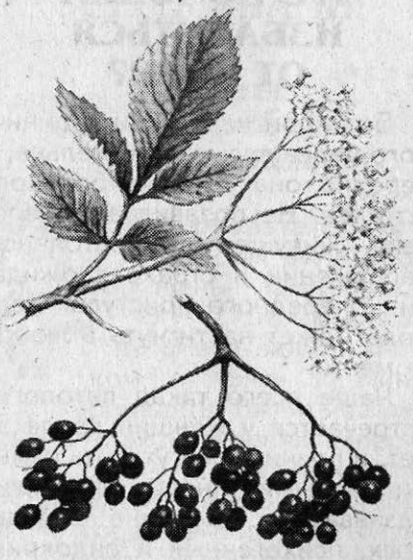
Когда на вас «обрушится» приступ, сварите очень круто куриное яйцо, очистите от скорлупы, разрежьте пополам и обе половинки немедленно приложите к месту, в котором сильнее всего ощущается боль. Когда яйцо остынет, боль исчезнет. Сравнительно долго после такого прогревания невралгия не будет беспокоить. Поверьте, средство испытанное и надежное.

СОЛЕНАЯ ШЕРСТЬ ПРИ НЕВРАЛГИИ

Средство, о котором пойдет речь ниже, помогает при простуде, воспалениях, артритах, опухолях, ушибах и особенно при невралгиях.

Из любой старой шерстяной вещи вырежьте детали такого размера, чтобы они перекрывали больное место. Если болят стопы и щиколотки, для лечебных целей лучше всего взять шерстяные носки.

Обработайте ткань солевым раствором (1 ст.л. соли на 1 стак. горячей воды): полностью погрузите в жидкость и подержите в ней 30 минут. Затем отожмите почти досуха и прикладывайте к больным местам в качестве компресса.



БУЗИНА ЧЕРНАЯ С МЕДОМ ПРОТИВ НЕВРАЛГИИ

При невралгиях любой локализации (седалищная, межреберная, плечевая, затылочная) полезно есть без ограничения свежие ягоды бузины с медом.

А при воспалении лицевого нерва накалите на огне металлическую иглу и легкими покалываниями прикасайтесь к

коже лица. Сначала к здоровой его части, потом — к больной. Лечение действенное, а легкие ожоги быстро проходят и не оставляют следов.

НЕВРАЛГИЯ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА. ЧТО ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ?

Боль при невралгии тройничного нерва весьма мучительна, и нередко она доводит больного до слез. Не позавидуешь человеку, живущему в постоянном напряжении и страхе в ожидании очередного приступа. Ведь боль может настигнуть в любой момент.

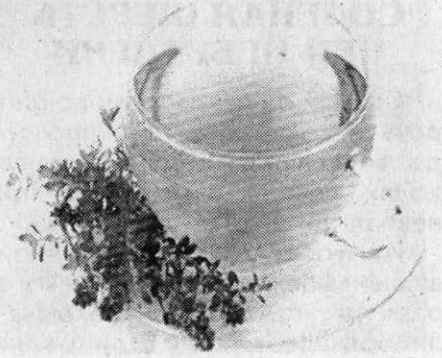
Чаще всего такая патология встречается у женщин после 50 лет, и причины могут быть самыми разными. Иногда невралгия развивается на фоне сосудистых, психогенных и эндокринных заболеваний, рассеянного склероза.

Сказываются и хронические вирусные инфекции, особенно герпес, и неправильный прикус, и воспаление корней зубов.

Приступ могут спровоцировать горячая или холодная пища, яркий свет, стресс или физическое перенапряжение.

При лечении невралгии тройничного нерва обычно назначают сосудистые, успокаивающие и противосудорожные препараты, а также физиотерапевтические процедуры. Помогают и народные средства.

- Массаж по ходу нерва с использованием эбонитового круга. Такой массаж делают по 10-15 минут в день, продолжительность каждого курса - 2 недели.
- Втирание в больные места смеси пихтового масла (3 части), настойки валерианы (2 части) и мятной настойки (1 часть).
- Также рекомендуют компрессы с распаренным порошком из шишек хмеля. А внутрь - настойку на них: на 1 часть сырья - 10 частей водки. Принимать по 20-25 капель 3 раза в день.
- Точно так же готовят и принимают настойку тимьяна ползучего (богородской травы) или цветков подсолнечника.
- Чтобы приступы боли беспокоили не так часто, советуют регулярно добавлять в еду тмин.



ГЕРАНЬ ОТ НЕВРАЛГИИ

При невралгии самым действенным обезболивающим считается листик обыкновенной домашней герани. Положите листики герани на льняной платок, нужно обязательно лен натуральный использовать, так как волокна льна — самое главное в этом лечении. Эту повязку прибинтовать к больному месту листьями к коже, а сверху повязать теплый платок. Через полчаса листья надо сменить на свежие, всего нужно сделать 2-3 смены. За это время боль пройдет. Несколько дней такого лечения помогут забыть про боль надолго.

НЕВРАЛГИЯ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА

Чтобы быстро вылечить воспаление седалищного нерва, народная медицина придумала один эффективный рецепт. Для его приготовления вам понадобятся хрен, картофель и мед. Итак, натрите или пропустите через мясорубку по 100 г корня хрена и картофеля. В полученную массу добавьте 1 ст.л. меда и хорошо перемешайте. Выложите смесь толщиной в 1,5 см на двойной слой марли и приложите к больному месту, предварительно смазанному подсолнечным маслом. Сверху прикройте целлофаном и подушкой. Укутайтесь теплым одеялом и полежите на животе 1 час. Процедуру повторяйте до полного выздоровления.

ЛЕЧЕНИЕ НЕВРАЛГИИ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ:

Травы при межреберной невралгии

Приготовьте сбор:

- листья руты - 15 г, корень валерианы - 15 г. 2 столовые ложки смеси залить кипятком, отстоять 30 минут, процедить. Выпить за день 1 стакан. Корень валерианы - 15 г на стакан теплой воды. Растереть корень в воде, настоять 5 часов. Выпить за день.

- Трава пустырника - 30 г, трава вереска - 40 г, сушеницы болотной — 30 г, корень валерианы -10 г. 4 столовые ложки смеси заварить литром кипятка на ночь. Утром процедить. Принимать по 4-5 глотков каждый час. Выпить все в течение дня.

При межреберной невралгии хорош такой рецепт:

50 граммов сухих измельченных листьев эвкалипта залить

пол-литра кипятка, варить 7-10 минут, настоять 1-1,5 часа, процедить, добавить 2 столовые ложки цветочного мёда, размешать. Намочить шерстяную ткань, слегка отжать тёплый раствор, наложить ткань на больное место, утеплить, подержать данный компресс 10-15 минут, убрать. Данную процедуру проводить 2-3 раза в день.

Солевые повязки при межреберной невралгии

Тем, кто предпочитает солевые повязки, может использовать их. Тогда на пол-литра горячей воды берётся хорошая пригоршня соли, хорошо всё размешивается. Смачивается шерстяная ткань, слегка отжимается. Используется в виде компресса (утеплить обязательно) часа на два, можно и на ночь при межреберной невралгии.

Мазь для лечения межреберной невралгии

Взять в равных частях воск, мёд, сок репчатого лука и сок луковицы белой лилии. Положить в керамическую чайную кружечку воск, ёмкость опустить в воду, которая находится в небольшой кастрюле, и поставить на слабый огонь. Когда воск полностью растопится, ёмкость из кастрюли достать, и сразу ввести остальные компоненты, всё тщательно перемешать. Тёплая мазь готова к применению, наносится она тонким слоем и тоже под фиксацию (можно на ночь).

Ванны для лечения межреберной невралгии

При межреберной невралгии помогают ванны из сосновых игл и веток. Для этого залить холодной водой веточки и шишки сосны, поставить на огонь и кипятить 30 мин. Дать настояться 8 — 12 часов. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Для полной ванны экстракта требуется 1,5 кг, для половинной - 3/4 кг, для сидячей и ножной - по 1 кг. Процеженный настой вылить в ванну и добавить нужное количество воды.

НАРОДНОЕ ЛЕЧЕНИЕ НЕВРАЛГИИ

Взять по 0,5 кг лимонов и абрикосовых ядрышек. Лимоны натереть на терке, ядрышки растолочь или размолоть. Смешать вместе. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день: утром натощак и вечером перед сном. Курс лечения — 4 недели.

Взять цедру 1 лимона, 2 ст. ложки листьев мелиссы лекарственной, 3 ст. ложки листьев черной смородины, 2 стакана воды. Листья и цедру залить кипятком, настаивать в течение 1 часа, после процедить. Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

При невралгии тройничного нерва сорвать несколько зеленых (небольших) листиков герани, приложить их к больному месту и повязать льняной тканью (обязательно льняной, так как льняные волокна — самое главное в этом лечении), а сверху укутать теплым платком. Через 2 часа боль утихнет.

Для лечения ишиаса (невралгии седалищного нерва) делают отвары и ванны из овсяной соломы (0,5-1 кг на ванну). Еще можно прикладывать к больным местам подушечки, наполненные цветками бузины и ромашки. Смесь цветков положить в кастрюлю, слегка смочить кипятком и поставить на сильный огонь буквально на 30 секунд. Затем достать травы и поместить их в подушечку, которую приложить к больному месту.

При невралгии и радикулите смешать 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку 20 %-ной спиртовой настойки прополиса, 1 ст. ложку растительного масла. Смесь нанести на горчичники и приложить их к больному месту. Лечь в постель и укутаться.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА

Перемолоть на мясорубке свежий корень хрена, чтобы получилось примерно 0,5 стакана. Взять столько же тертой сырой картошки, 1 ст. ложку меда и 3 ложки растительного масла. Все перемешать. На смазанную поясницу наложить смесь слоем 1-1,5 см. Накрыть плотной тканью, сложенной вдвое, затем полиэтиленом, а сверху подушкой, чтобы не уходило тепло.

Укрыться одеялом. Лежать так, сколько можно выдержать, желательно от 40 минут до 1 часа. Будет сильно жечь, но нужно потерпеть. Кожа не слезет, хоть и сильно покраснеет. Желательно сделать несколько таких процедур, можно через день-два. Рецепт очень эффективный, скоро вы забудете о боли.

АНЕМИЯ

Слово «анемия» в переводе с греческого означает «без крови», то есть малокровие. Когда организм не получает достаточного количества железа — вещества, необходимого для образования гемоглобина в эритроцитах, его жизненный потенциал уменьшается. Как известно, гемоглобин переносит кислород. Если железа не хватает, уровень гемоглобина снижается, и клетки организма не получают достаточно кислорода, а следовательно, не могут полноценно функционировать.

Коктейль от анемии

Данный народный метод лечения анемии был проверен многими людьми. Одна из читательниц лежала в больнице, а после того как выписалась, долго не могла прийти в себя. Прочитала, что можно пить витаминный коктейль. Стала его готовить и пить. В организме нормализуется уровень гемоглобина в крови, улучшается общее состояние организма. Потом она общалась с другими людьми, которые также подтвердили, что этот рецепт работает и, самое главное, не приносит абсолютно никакого вреда больному человеку. Только пользу. Возьмите двести миллилитров гранатового сока, сто миллилитров лимонного сока, столько же яблочного и морковного. Также возьмите семьдесят граммов меда. Не берите искусственный сок, нужен только свежевыжатый. Перемешайте все эти ингредиенты, перелейте в закрытую посуду и храните в холодильнике. Вам нужно принимать это лекарство три раза в день по две столовые ложки. Перед употреблением немного подогрейте данную массу.

Бутерброд «Будь здоров»

Если вы болеете анемией помимо основного лечения советуем вам также народный рецепт. К одному из таких народных методов лечения относят следующий. Порежьте шесть зеленых яблок большого размера. Смешайте с нутряным салом. Сала возьмите четыреста граммов. Поставьте данную массу в духовку. В это время вымойте двенадцать домашних куриных яиц. Разбейте их, отделите желтки от белка. Разотрите эти желтки с одним стаканом сахара и добавьте туда четыреста граммов шоколада, предварительно измельчив его. Пропустите через сито яблоки с салом и полученный состав смешайте с предыдущим.

Ешьте такие бутерброды с горячим молоком, когда вам захочется. За неделю возможна прибавка в весе на полтора или один килограмм. Употребляйте бутерброды до тех пор, пока не вылечите анемию и не прибавите в весе до нужной кондиции. А через месяц сделайте анализ крови.

Чесночная настойка прочистит сосуды

Вообще, чеснок — это одно из лучших народных средств для лечения анемии. Но если вы по каким-либо причинам не можете его употреблять, то принимайте настойку на его основе. Это древний рецепт, который случайно нашли у тибетских лам. Он удивительно прочищает сосуды и омолаживает организм.

Нужно почистить и вымыть чеснок — триста граммов. Потом залить его чистым литром спирта и дать настояться в течение трех недель. Это лекарство принимайте три раза в день по одной чайной ложке. При этом можно запивать молоком.

Проверенные рецепты

• Народным средством от малокровия является настойка чеснока. Очистить и вымыть 300 г чеснока, залить 1 л чистого спирта и настаивать 3 недели. Принимать по 20 капель настойки на 1/2 стакана молока 3 раза в день.

• Взять трехлитровую банку и наполнить ее свежей полынью горькой майского сбора, залить водкой или разведенным медицинским спиртом и настаивать 21 день в сухом темном месте при температуре воздуха, немного выше комнатной. Принимать по 1 капле настойки на 1 ч. ложку воды утром натощак 3 недели. При необходимости через 2 недели курс лечения повторить.

• Приготовить с помощью соковыжималки отдельно сок моркови, свеклы и редьки. Смешать эти соки в равных количествах и слить в бутыль. Хранить в прохладном темном месте. Принимать по 1 ст. ложке перед едой. Приготовленную порцию соков нужно выпить за неделю, а затем приготовить новую. Курс приема 3 месяца.

• Взять 3 ст. ложки травы зверобоя, 2 ст. ложки крапивы, 2 ст. ложки листьев ежевики. Все измельчить, хорошо смешать, положить в термос и залить 3 стак. кипятка. Когда настоится, принимать по стакану 3 раза в день в горячем виде.

• Залить 5 ст. ложек измельченных плодов шиповника 1 л воды. Кипятить 10 минут и настаивать ночь в термосе. Пить как чай в любое время суток.

Настой шиповника хорошо очищает кровеносную систему, улучшает обмен веществ в организме. Благодаря естественному витамину С и другим биологически активным веществам применяется при малокровии, болезнях почек и мочевого пузыря, больной печени и как общеукрепляющее, тонизирующее средство.

• Рекомендуется пить свекольный сок, содержащий железо, соли калия, кальция, фосфора, витамины группы В, С, фруктозу и глюкозу, по 1/2 стакана с 1 ст. ложкой меда 2—3 раза в день до еды.

• Сок редьки содержит железо, магний, калий, кальций и многие витамины. Издавна рекомендуется при малокровии. Принимать по 1 ст. ложке сока и меда 3 раза в день до еды.

• Морковный сок, содержащий богатейший комплекс биологически активных веществ: железо, кобальт, медь, кальций, йод, бром и др., — рекомендуется пить при малокровии от 100 до 500 мл 1—3 раза в день до еды.

• Смешать 50 мл свекольного и 150—250 мл морковного сока или 50 мл свекольного и 200 мл яблочного. Пить по 1 стакану 2 раза в день.

Профилактика

• Питание, богатое железосодержащими продуктами. Процент усвоения железа из злаков, сои, овощей и фруктов ниже, чем при употреблении мяса, содержащего гемовое железо. В соответствии с правилами сочетания продуктов мясо нужно есть с зелеными овощами, салатами, но ни в коем случае не с картофелем, макаронами, в пельменях.

• Внимательное отношение к своему здоровью, лечение заболеваний на ранней стадии развития.

МИОЗИТ. ЛЕЧЕНИЕ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Миозит - воспаление скелетных мышц. Проявляется ноющими болями в мышцах рук, ног, туловища, усиливающимися при движении. Причиной миозита, чаще всего, служат инфекционные заболевания (грипп, ОРВИ, хронический тонзиллит), а также миозит могут вызывать паразиты и различные токсические вещества. У людей, которые каждый день по многу часов трудятся в неудобном положении, миозит развивается вследствие профессиональной деятельности. Переохлаждение, мышечные судороги, травмы - также могут способствовать возникновению миозита. Шейный миозит — самое распространенное заболевание, им страдает чуть ли не каждый из людей. При этом заболевании возникает тупая мышечная боль в области шеи.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ МИОЗИТЕ

В первые дни после начала заболевания соблюдайте полный покой - никаких физических нагрузок "для разминки" быть не должно.

Вторым важным моментом является необходимость избегать переохлаждения больной мышцы и области вокруг нее. Если болят мышцы шеи, то шарф из натуральной шерсти является первым помощником. Особенно важно избегать сквозняков после любых разогревающих процедур - компрессов, массажа, применения разогревающих мазей.

Для растирания подойдут полуспиртовые или водочные растворы, а также любые мази для спортсменов. На ночь приложите к воспаленному месту компресс из ткани, пропитанной водкой. Сверху - клеенку или вощеную бумагу, и замотайте все это шерстяной тканью.

Врач может выписать и физиотерапию - кварц, УВЧ или электрофорез. Физиотерапевтические процедуры не являются при миозите основными, но они ускорят период восстановления поврежденной мышцы.

Наряду с местными процедурами помогите мышцам расслабиться и восстановиться изнутри. Для этого сразу же начните принимать противовоспалитель-

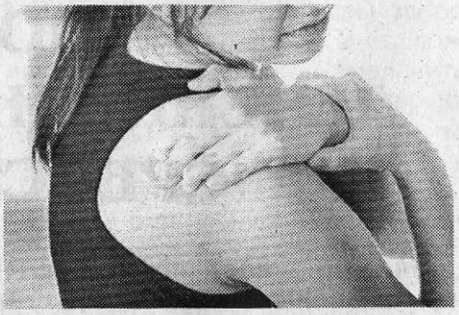
ные травяные настои, а также средства, способствующие общему расслаблению организма (ведь внутреннее напряжение способствует зажатости мышечных волокон).

Если в течение нескольких дней не наступает улучшения состояния, то обращайтесь к врачу. Дело в том, что боли в мышцах могут появляться по разным причинам. Если источником миозита является какое-либо другое заболевание, то основное лечение должно быть направлено прежде всего на него. А может случиться и так, что на самом деле болят не мышцы, а, например, суставы (как при артрите). Источник боли может быть еще серьезней - при инфаркте миокарда часто наблюдаются сильные боли в мышцах левой руки или под лопаткой. При появлении температуры, сопровождающей боли в мышцах, также необходимо вызвать врача, чтобы он поставил верный диагноз и назначил правильное лечение.

ЛЕЧЕНИЕ МИОЗИТА НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ:

Сало поможет при миозите.

4 части несоленого свиного сала (лучше нутряного, а если нет сала, можно взять несоленое сливочное масло) с 1 частью порошка сушеного полевого хвоща. Хорошо все растереть и полученную мазь втирать в больное место.



ЛАВРОВОЕ МАСЛО ПРИ МИОЗИТЕ

Если сводит мышцы, болит шея и вы с трудом можете повернуться, приготовьте старинное домашнее средство. Купите лавровое масло в аптеке и накапайте 10 капель масла в 1 л теплой воды. Намочите в этом растворе полотенце, скатайте его жгутом и положите на затылок. Через 15-20 минут этой процедуры боли в шее утихнут.

КАРТОФЕЛЬ СНИМЕТ БОЛЬ ПРИ МИОЗИТЕ

Отварите 3-5 картофелин в кожуре, приложите к больному месту через 1-2 слоя чистой ткани и плотно прижмите. Для лучшего контакта картофелины предварительно разомните. Сверху картофельный компресс накройте шерстяным шарфом. По мере остывания картофельной массы уберите один за другим слои ткани. После того как картофель сравняется по температуре с температурой тела (больше не будет согревать

участок тела, к которому приложен), уберите его, а больной участок разотрите одеколоном и хорошо утеплите. Прогревание предпочтительно проводить на ночь. После процедуры, хорошо утеплившись, лягте спать. Неприятные ощущения, как правило, проходят сразу, но все же повторите процедуру несколько вечеров подряд для закрепления результатов лечения.

БАДЯГА ПРИ МИОЗИТЕ

Высокоэффективное средство при простудном и травматическом миозитах - растирание бодягой: растопите чайную ложку сливочного масла и смешайте с четвертью чайной ложки порошка бодяги. На ночь вотрите смесь в больное место и завяжите фланелевой тряпкой. Внимание! Эту процедуру следует проводить не чаще одного раза в неделю, иначе может возникнуть раздражение кожи.

МАСЛО РОМАШКИ ПРИ МИОЗИТЕ

При миозите, невралгиях, ревматических болях поможет масло на основе ромашки. Взять свежее сливочное масло и оставить его на какое-то время при комнатной температуре, чтобы оно размягчилось. Ромашку растереть, чтобы получился порошок. Этот порошок смешать с мягким маслом в соотношении

1:4. Хорошо растереть, чтобы получилась однородная мазь. Долго она не хранится, держать ее надо в холодильнике, а перед применением немного подогревать. Втирать эту мазь в больные места 2 — 3 раза в день.

ЛОПУХ БОЛЬШОЙ ПРИ МИОЗИТЕ

При всех разновидностях миозита показана противовоспалительная терапия: пять-шесть свежих листьев лопуха обварите кипятком. Сложите листья стопкой, положите на больное место и накройте сверху фланелевой тряпкой или шерстяным платком.

КОМПРЕСС С ЛИСТЬЯМИ КАПУСТЫ СНИМЕТ БОЛЬ ПРИ МИОЗИТЕ

Для снятия болей в мышцах посыпьте питьевой содой 2 листа белокочанной капусты

(предварительно намыленных) и приложите их к больному месту в виде компресса, завязав сверху шерстяным платком.

МАЗИ ДЛЯ ВТИРАНИЯ В БОЛЬНЫЕ МЕСТА ПРИ МИОЗИТЕ

• Для втирания в больные мышцы приготовьте мазь из почек ивы - разотрите их и смешайте со сливочным маслом в соотношении 1:1.

• Смешайте 1 яичный желток, 1 чайную ложку скипидара и 1 столовую ложку яблочного уксуса, разотрите все это до густоты сметаны и вотрите мазь на ночь. После растирания обязательно тепло укутайтесь.

СРЕДСТВА, ЧТОБЫ СНЯТЬ ВОСПАЛЕНИЕ ПРИ МИОЗИТЕ

Залейте 1 стаканом кипятка 1 чайную ложку сухих цветков или одну десертную ложку сухих листьев бурачника лекарственного (огуречной травы) и дайте настояться, укутав, в закрытой посуде 5 часов. Пейте по 1 столовой ложке настоя 6 раз в день.

Залейте 1 стаканом кипятка чайную ложку сухой травы адониса весеннего и дайте настояться, укутав, 1 час. Пейте по 1 столовой ложке 3 раза в день при болях в мышцах.

Залейте кору барбариса 70-процентным спиртом в соотношении 1:10 и дайте настояться 7-10 дней в темном месте. Пейте по 30 капель 3 раза в день.

Высушите измельченную кору ивы, залейте водкой в соотношении 1:20, прокипятите на водяной бане 30 минут, остудите, процедите и пейте по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день.

Одну столовую ложку корня измельченного молодого (первого года жизни) лопуха залейте стаканом кипятка и дайте настояться в течение двух часов, затем процедите. Принимайте по полстакана три раза в день после еды в течение двух недель.

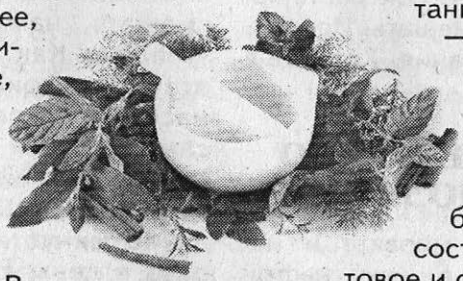
МЕДЬ ПОМОЖЕТ ПРИ МИОЗИТЕ

Медь славится своими противовоспалительными свойствами. Наложите на больные места медные советские монетки до 1961 года выпуска (1,2,3 и 5 копеек), закрепив их лейкопластырем. Через сутки снимите и почистите монеты ненужной зубной щеткой с зубным порошком.

МЕД - ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ПРИ МИОЗИТЕ

Самым простым средством, которое помогает справиться с болью при миозите, является мед. Можно просто намазать больное место медом, сверху

покрыть пленкой и оставить на 15-20 минут. Повторять процедуру можно несколько раз в день в течение недели. Для компрессов можно также использовать смесь меда с натертой черной редькой или с хреном, делать такой компресс лучше перед сном. Но в любом случае обыкновенный мед дает очень хороший результат для обезболивания и лечения воспаленных мышц, поскольку он легко проникает в кожу и оказывает и обезболивающее, и противовоспалительное действие, как и такие лекарства, как меновазин. Но если можно обойтись без лекарств, так и надо это делать. Вот мед вполне заменит растирку. И важно держать больные места в тепле.



НАРОДНОЕ ЛЕЧЕНИЕ МИОЗИТА

Миозит — воспаление той или иной группы мышц. Для лечения применяют следующие народные рецепты:

Приготовить мазь:

измельченные в порошок лавровые листья настаивать на оливковом (или сливочном) масле 1:2. Использовать наружно;

горчичное масло (2%-ный раствор на спирту) использовать наружно для растираний;

Припарки:

3 столовые ложки измельченных корней пастернака обварить кипятком, завернуть в марлю и прикладывать к больной мышце;

Смешать измельченный черный перец, мед, муку (1:1:1). Применять наружно.

ИНДИЙСКИЙ ЛУК ВЫЛЕЧИТ МИОЗИТ

Для лечения миозита незаменим индийский лук (ботаническое название — птицемлечник) в виде сока из свежесрезанных листьев, настойки, мазей. Масляный бальзам. В его состав входит пихтовое и оливковое масло, мазь Вишневского и сок индийского лука 0,5:1:1:0,5. Ингредиенты смешать на глаз прямо перед применением, следя за тем, чтобы пихтового масла и сока индийского лука было в два раза меньше, чем остальных. Поэтому их добавлять в последнюю очередь.

Этот бальзам долго хранить нельзя. Использовать его в виде согревающей повязки на область боли.

Мазь на основе яичного белка. В фарфоровую чашку налить 30 мл настойки листьев индийского лука (свежие измельченные листья залить 1:5 водкой, настоять в темном месте 2-3

недели, процедить), два яичных белка и быстро размешать.

Полученной мазью слегка натереть больные мышцы и суставы, обернуть компрессной бумагой и шерстяной тканью. Через два часа все смыть. Проблемный сустав или мышцу утеплить.

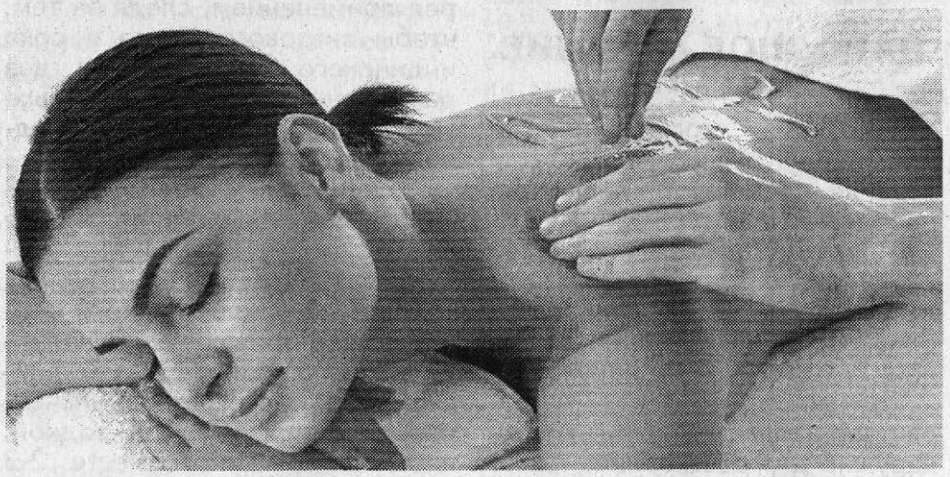
Вазелиновая мазь. Взять часть свежего сока из листьев индийского лука и 5 частей вазелина (по объему). Вазелин слегка разогреть на водяной бане, влить в него сок растения и тщательно размешать. Использовать для натирания. Хранить в холодильнике.

ЛАВРОВОЕ МАСЛО ПРИ МИОЗИТЕ

При артрите, миозите и невралгии втирать в кожу настой из свежих листьев лавра на подсолнечном масле (30 г листа на 1 стак. масла, настаивать 10 дней).

САМОМАССАЖ ПРИ МИОЗИТЕ

Миозит, или воспаление мышц, - именно так называется заболевание, которое случается, если «продуло шею». Обычно в такой ситуации хорошо помогают прогревающие мази, так как они усиливают кровообращение. Можно попробовать и такой рецепт. Взять 4 ч.л. сливочного масла и 1 ч.л. хвоща полевого, все смешать, намазать на шею и утеплить. Как только боль чуть отпустит, приступать к самомассажу. Первые сеансы массажа должны быть щадящими (поглаживания, растирания, пощипывания). Сеанс длится до 10 минут и проводится 1-2 раза в день. Полезно сочетать его с тепловыми процедурами. Можно даже делать массаж в воде при температуре 37-39°С.



НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ДЕСЕН

Десны могут воспаляться очень часто при нехватке витамина С. Иногда причиной воспаления служат медицинские препараты, вызывающие кровоточивость и отечность десен. Поэтому перед применением лекарств лучше консультироваться с врачом. Однако в большинстве случаев воспалительные процессы в деснах вызываются бактериями.

СИМПТОМЫ ВОСПАЛЕНИЯ ДЕСЕН:

- Покраснение, отек и кровоточивость десен.
- Возможен зуд десен и болезненность при еде.
- Появление боли при воздействии температурных и химических раздражителей.

По утрам пейте морковный или капустный сок. Обязательно включайте в свой рацион квашеную капусту. Она снимает воспаление десен. При этом капусту лучше тщательно пережевывать. Так вы создаете нагрузку для десен и зубов.

СОЛЬ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ДЕСЕН

С воспалением десен прекрасно справляется соль. Можно взять морскую или, на крайний случай, поваренную. Разведите чайную ложку соли в стакане воды. После приема пищи опустите в раствор зубную щетку и почистите ею десны и зубы. Можно хотя бы раз в день втирать в десны морскую соль.

ЧУДОДЕЙСТВЕННАЯ СМЕСЬ ДЛЯ ДЕСЕН

Несколько столовых ложек морской соли измельчить в кофемолке до состояния порошка. Тщательно промыть и очистить несколько бананов. Кожуру от них высушить при помощи бумажной салфетки и тоже измельчить. Смешать соль с порошком от шкурок бананов, добавить оливковое масло. Паста должна получиться, как кашица. Ею смазывать пораженные места. Придется терпеть боль. Процедуру выполнять утром и вечером. Очень быстро десны станут здоровыми.

ВОДКА С КОРИЦЕЙ ОТ ВОСПАЛЕНИЯ ДЕСЕН

Воспользуйтесь народным рецептом от воспаления десен. Вам понадобятся водка и корица. Говорят, именно эти два средства прекрасно лечат воспаление десен. В стакан водки добавьте 6-8 ст. ложек корицы. Дайте настояться (лучше неделю). Процедите. Раствор для полоскания полости рта и зубов готов. Ни в коем случае не глотайте его!

ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ СНИМЕТ ВОСПАЛЕНИЕ ДЕСЕН

Одну столовую ложку травы нужно измельчить, залить водой и варить на медленном огне в течение получаса. Затем накрыть емкость крышкой и поставить в прохладное место. Держать минут сорок. Полученный настой процедить. Полоскать им полость рта. Особенно тщательно там, где есть воспаление. Поверьте, через некоторое время о своей неприятности вы и не вспомните.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ ОЗДОРОВИТ ДЕСНЫ

Для профилактики воспаления десен используйте зверобой. Сделайте крепкий отвар. На ночь обязательно полощите им горло, зубы и десны. Если под рукой нет зверобоя, можно купить аптечную настойку этой травы и развести ее водой.

ЕЖЕВИКА УКРЕПИТ ДЕСНЫ

Прекрасное укрепляющее средство для десен - листья ежевики. Их нужно жевать ежедневно.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ДЕСЕН И ЗУБОВ ПОМОЖЕТ КОФЕ

Рецепт довольно прост, хотя требует времени для приготовления. Понадобятся натуральные кофейные зерна и сахарная пудра. Кофейные зерна поджарить на раскаленной сковороде так, чтобы они обуглились. Не бойтесь их пережарить. Чем больше поджарите, тем лучше. Зерна надо смолоть в пудру при помощи кофемолки. Затем смешать 1 часть смолотого кофе с 2 частями сахарной пудры. Этой смесью надо массировать десны. Проще всего это делать при помощи мягкой зубной щетки, чтобы не травмировать и

так слабые десны. Такой массаж проводить 2 - 3 раза в день. После массажа надо полоскать рот специальным раствором. Он тоже хорошо укрепляет десны и убирает их кровоточивость. Для раствора купите в аптеке настойку календулы, 1 ст.л. настойки развести в 1/2 стакана кипяченой теплой воды и этим раствором полоскать рот после каждого массажа. Так можно избавиться от воспаления и кровоточивости десен за несколько недель.

АЛОЭ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕСЕН

При воспалении десен из листьев алоэ делают кашицу. Настаивают в эмалированной емкости, которую впоследствии ставят на плиту, доводят получившуюся кашицу до кипения. Затем процеживают, дают средству настояться. После регулярно полощут им рот. Полученное средство из алоэ храните в темном и прохладном месте.

КРОВОТОЧИВОСТЬ ДЕСЕН. НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Если десны кровоточат, надо сходить к врачу и проконсультироваться насчет пародонтита. А из народных средств в этом случае хорошо помогает каланхоэ. Надо срезать листья каланхоэ, выдержать неделю в холодильнике, затем листья помыть, просушить при комнатной температуре, измельчить и отжать сок. Затем дать соку постоять в холодильнике часа два, профильтровать его и залить спиртом в соотношении 1:10, то есть на одну часть спирта десять частей сока. Использовать для полосканий: одну чайную ложку настойки размешать в стакане теплой воды и полоскать рот несколько раз в день. Этот настой прекрасно снимает воспаления десен, кровоточивость прекращается.

ДРУГИЕ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ КРОВОТОЧИВОСТИ ДЕСЕН

Чтобы уменьшить кровоточивость десен, возникающую при чистке зубов, можно воспользоваться следующими народными средствами.

Настойка из лепестков роз избавит от кровоточивости десен.

Залейте 2 ст.л. сухих лепестков розы 1 ст. водки и настаивайте 2 недели при комнатной температуре. Получится настойка для укрепления десен. Процеживать ее не надо. И если утром и вечером ежедневно полоскать неразведенной настойкой рот, то очень скоро можно избавиться от кровоточивости десен.

СОЛЬ С МЕДОМ - ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ДЕСЕН

Самый простой, удобный способ справиться с кровоточивостью десен. Возьмите произвольное количество натурального меда и вмешайте в него столько поваренной или мелкой морской соли, чтобы было на вкус очень солено. Втирайте эту смесь в десны, когда есть возможность, но не реже одного раза каждый день. Продолжайте до тех пор, пока не исчезнет кровоточивость. Поначалу это неприятная и немного болезненная процедура, но надо перетерпеть и настойчиво натирать десны. Только делайте это деликатно, без лишних усилий. Потерпите, сколько сможете, а затем сполосните рот теплой кипяченой водой или отваром дубовой коры или шалфея.

СРЕДСТВО ОТ КРОВОТОЧИВОСТИ ДЕСЕН

Купите в аптеке корень бадана, измельчите до размеров гречневой крупы. Положите в эмалированную посуду, добавьте 350 мл кипяченой воды, нагретой до 60 градусов, укутайте и настаивайте 8 часов (можно в термосе). Пейте настой 3 раза в день за 1 час до еды по 2-3 ч.л. на протяжении 3 дней и полощите рот этим же настоем каждый раз после еды в течение 7-10 дней. Корень перед употреблением не вынимайте, оставьте в таре. Храните настой в прохладном месте.

ЕЖЕВИКА И ЗВЕРОБОЙ ОТ КРОВОТОЧИВОСТИ ДЕСЕН

Против кровоточивости десен поможет следующая настойка: взять по 2 ст.л. листьев ежевики и зверобоя. Это количество сырья залить 100 мл чистого спирта, банку плотно закрыть крышкой и поставить настаиваться в течение 5 дней при комнатной температуре в темное место. Пользоваться готовой настойкой следующим образом: после еды обязательно прополоскать рот кипяченой водой. Потом смочить в настойке небольшой кусочек марли и натереть им десна. Так делать3 раза в неделю. Курс лечения — 2 недели.

ЗУБНОЙ ЭЛИКСИР ИЗ ГЕРАНИ

Обычная герань луговая, которую можно встретить на наших полях и лугах, прекрасно заменяет зубной эликсир. Если у вас кровоточат десны, обосновался стоматит, воспользуйтесь этим оча-

ровательным цветком. В аптеках герань луговая редко продается, поэтому летом вам придется подсуетиться - съездить за город, собрать и насушить герань впрок. Возьмите 1 ст.л. сушеной герани, залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и используйте для полосканий. Этот настой и воспаление снимет быстро, и полость рта освежит.

ПРИ КРОВОТОЧИВОСТИ ДЕСЕН:

Залить 2 ст.л. коры дуба 250 мл кипятка, настоять, процедить и полоскать этим отваром рот и десны.

Другие лекарственные растения: тысячелистник, душица, лапчатка прямостоячая - тоже помогают. Эти растения надо заваривать как чай, в сборе или отдельно.

Нужно есть крапиву в первых блюдах, использовать йодированную соль, чтобы она всегда была на столе, и растирать ею десны.

Нужно щепотку травы зверобоя заварить 1 стак. кипятка, настоять до охлаждения, процедить и ежедневно полоскать рот перед сном. Настой всякий раз готовить свежий.

ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ОТ КРОВОТОЧИВОСТИ ДЕСЕН

Надо взять 1 часть высушенной травы зверобоя, 1 часть красного крепленого вина, 1 часть коры дуба, которую надо очень тщательно потолочь. Это все перемешать, добавить 3 части подсолнечного масла и еще раз перемешать. Потом оставить это лекарство в темном месте на 10 дней. После этого нужно процедить лекарство и поставить в духовку на 2 часа. Отваром следует полоскать рот, как только появятся признаки кровоточивости. Буквально за пару дней кровоточивость исчезнет. Помогает на все сто процентов!

УКРЕПЛЯЙТЕ ДЕСНЫ, ЧТОБЫ ОНИ НЕ ВОСПАЛЯЛИСЬ

Часто воспаляются десны? Они болят и кровоточат?

Есть прекрасные средства народной медицины, проверенные временем. Например, такие.

• Укрепить десны вам помогут курсы лечения медом с солью. Для этого возьмите 1 ст.л. меда, размешайте в нем 1 ч.л. соли и втирайте смесь в десны. Для того, чтобы использовать данную смесь, необходимо дождаться того, чтобы соль полностью растворилась в меде.

• Также очень хорошо помогает розовое масло. От него проходит рыхлость десен, они перестают болеть и воспаляться. Смешивайте его с любым растительным маслом в пропорции: 4 капли розового масла на 2 ст.л. обычного.

Можно полоскать рот настоем розовых лепестков. Возьмите их 2 ст.л., залейте 0,5 стакана кипятка и дайте настояться, и полощите теплым настоем. Используйте только домашние розы, а не покупные с "химией". Если у вас нет своих роз, ограничьтесь натуральным маслом из роз.

А можно смешать 2 части порошка из коры дуба и 1 часть липового цвета. Залить 1 ч.л. смеси 1 стаканом кипятка, поставить на огонь и нагреть 3 минуты. Затем дать настояться, остудить, после чего процедить. Полоскать рот теплым отваром несколько раз в день.

Такие процедуры снимают боль и красноту десен, укрепляют их, уменьшают кровоточивость и другие неприятные симптомы. Чтобы добиться стойкого результата, не прерывайте лечение на половине пути, а занимайтесь втираниями и полосканиями 2-3 месяца подряд.

ДВА СРЕДСТВА ОТ КРОВОТОЧИВОСТИ ДЕСЕН

Рецепт 1

Ингредиенты.

Листья шалфея - 1 ст.л.; вода - 200 мл;

Способ приготовления

Листья шалфея тщательно измельчить, залить крутым кипятком и настаивать под крышкой в течение 15-50 минут.

Готовое средство процедить и использовать в теплом виде для полоскания рта.

Рецепт 2

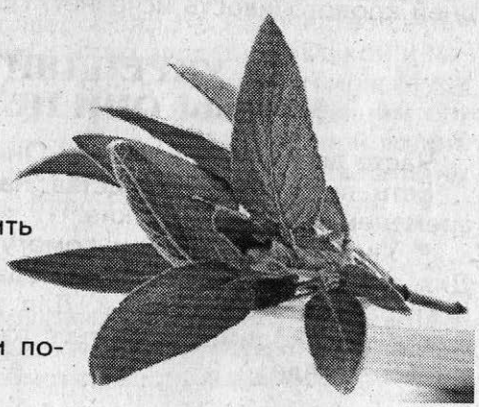
Ингредиенты.

Кора дуба - 1 ст.л.; вода - 200 мл.

Способ приготовления

Кору дуба измельчить, залить водой, поставить на огонь, вскипятить и варить при слабом кипении 5-7 минут.

Готовое средство процедить и полоскать им рот 2 раза в день.



НОННА ГРИШАЕВА: «КРАСОТА — ЭТО УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ»

Кажется, она способна перевоплотиться в тысячу персонажей! Талант Нонны Гришаевой оспаривать нет смысла. Но путь к успеху, достатку и счастливой семейной жизни этой обаятельной актрисы оказался достаточно тернистым. И все же она не озлобилась, не сломалась — как говорит сама Нонна, «все, что не убивает, делает нас сильнее». Да, она сильная — но при этом такая обаятельная и женственная!

Москва слезам не верила...

Нонна родилась в Одессе, городе солнца, моря и веселых людей:

— Мое детство было очень счастливым, потому что родители меня очень любили, особенно папа, ему нравилось меня баловать. Он говорил обо мне: «Моя доча, моя жизнь».

Папа знал, что если меня похвалить, я еще лучше сделаю, а если ругать, у меня вообще ничего не получится. А стать актрисой я твердо решила еще в 10 лет, после грандиозного, как мне тогда казалось, успеха в роли Венди в детском спектакле «Питер Пэн».

— В театральных кружках занимается много красивых и артистичных девочек, но далеко не всем из них удается поступить на актерское отделение в вуз, где минимум сто человек на место... а порой и тысяча.

— Наверное, мне повезло, потому что удалось с первого раза. Я поступила в Щукинское училище, но когда моя мама увидела студенческое общежитие, где по мрачному коридору, никого не боясь, расхаживали крысы и тараканы, она настояла на том, что мы немедленно возвращаемся в Одессу. Теперь я маму понимаю, я бы тоже своего ребенка не смогла там оставить, но тогда я страшно обиделась. Дома я поступила на вокальное отделение Одесского музучилища, параллельно изводя родителей стенаниями о Москве и что мне «загубили жизнь». А в конце учебного года мою маму вызвал наш директор и спросил: «Что ваша дочь здесь делает? Она должна учиться в столице!» В общем, мама сдалась, и на следующее лето я вновь поехала «штурмовать» «Щуку». Удивительно, но мой будущий педагог Валентина Петровна Николаенко вспомнила меня через

год и пропустила сразу на третий тур. Я успешно его прошла. Конечно, поначалу мне, домашней девочке, было очень тяжело одной в чужом холодном городе, потому что я не умела абсолютно ничего: ни стирать, ни готовить. Даже еще и в магазинах было шаром покати! Спасали мамины посылки, которые она регулярно передавала мне с поездами из Одессы с салом, колбасой, картошкой — помню, как я все это тащила на себе... А весной мне пришлось взять академический отпуск: детская болезнь ветрянка тяжело протекает у взрослых, и это основательно подорвало мой иммунитет. Пришлось опять вернуться в родную Одессу подлечиться, чтобы с осени с новыми силами приступить к учебе.

«Рождение ребенка все меняет»

В конце учебы Нонна вышла замуж за сокурсника Антона Дерова. Спустя два года у супругов родилась дочка Настя.

- Поначалу у нас было много любви и страсти, но потом стало много непонимания, взаимных упреков, обид и прочего, что в результате привело к разводу.

А потом у Гришаевой был гражданский брак с бизнесменом, начавшийся с красивого ухаживания и дорогих подарков, но закончившийся трагедией: любимого человека у Нонны «увела» подруга. Двойное предательство и разочарование сразу и в дружбе, и в любви не прошло бесследно:

— Долгое время потом я была одна и думала, никогда уже больше не смогу никого полюбить, вновь поверить мужчине. Меня спасло то, что у меня была дочка.

Помню, как на первом курсе у меня случилась сильная и несчастная любовь: мой избранник оказался женат, и тогда я готова была резать себе вены из-за мужчины...

Но когда у женщины появляется ребенок, это очень сильно тебя меняет: ты становишься более рассудительной, более сильной. И думаешь уже в первую очередь не о себе. Наверное, это меня и спасло, не дав скатиться в депрессию.

Через тернии к звездам

Вновь оставшись одна, Нонна все силы отдала работе. И это быстро принесло свои плоды: она снялась в популярной комедии «День выборов», ее стали приглашать в передачи на телевидение, потом сниматься в сериалы. Кстати, знаете ли вы, что Гришаева могла стать «прекрасной няней»? Ее утвердили, но она отказалась!

— Да, я участвовала в кастинге сериала «Моя прекрасная няня». И прошла.

Меня утвердили на роль Вики Прутковской, которую потом сыграла Анастасия Заворотнюк. Меня уговаривали сниматься, но я отказалась из-за музыкального спектакля в Театре Вахтангова, о котором мечтала 10 лет, «Мадемуазель Нитуш».

Я сказала режиссеру сериала: «От большой роли отказываюсь, а вот маленькую, на одну серию, сыграю!» И мне придумали роль родной сестры няни, довольно удачная серия получилась.

Я верю, что у каждого свой путь. У меня хорошая интуиция — видимо, мне нужна была именно на тот момент.

«Мадемуазель Нитуш»

«С годами я стала более уверенной в себе».

С актером Александром Нестеровым Нонна Гришаева познакомилась на одной из своих многочисленных подработок, в театре «Квартета И»:

— Саша играл там Медвежонка на детском утреннике. Я подумала: «Какой хороший, симпатичный мальчик». Потому что Саше было тогда всего 20, он на 12 лет меня младше, и, конечно, я тогда даже представить не могла, что позже он станет моим мужем! Мужчин вокруг меня было много, предложений сблизиться поступало немало, но я не видела никого, с кем мне бы этого хотелось. Я в ту пору научилась получать удовольствие от своей независимости, самостоятельности...

Саша стал моей «подружкой». Мы перезванивались, болтали, иногда он забегал в гости, играл с моей дочкой, мы вместе пили чай. Никаких поползновений на нечто большее с его стороны не было, в отличие от прочих мужчин, и я расслабилась. А спустя год Саша предложил мне вместе поехать отдохнуть в Таиланд:

«Ты от работы стала совсем зеленая». Опять-таки, как друзья. Но там, на отдыхе, я вдруг осознала, что передо мной — мужчина, и очень привлекательный! На экскурсии мне вдруг захотелось положить голову ему на плечо... А он, видимо, почувствовал это и сам взял меня за руку. В общем, через несколько дней мы оба поняли, что любим друг друга и хотим быть вместе. Вскоре мы поженились. А осенью 2006 родился наш сын Илюша.

Надо сказать, из Саши получился потрясающий отец!

Илья — такой «вечный двигатель», но Саша от него никогда не устает, сразу начал сына и купать, и кормить.

Кстати, нашей разницы с мужем в возрасте я не ощущала никогда — он всегда был мудрым, рассудительным и взрослым не по годам. Я чувствую себя рядом с ним защищенной. Конечно, мне повезло с Сашей, и все же я стараюсь не забывать о том, что семейные отношения — это постоянная работа. Что-

бы сохранить любовь, нужно научиться подавлять малоприятные для окружающих качества. Я очень ревнива, вспыльчива и обидчива, но стараюсь усмирять себя, чтобы близким было легче со мной общаться.

— Наверное, вам часто говорят, что вы и очень красивы...

— Да, я с детства слышала о себе, что я миленькая, но долгое время я сама себя не считала привлекательной.

Мне не нравилась форма моего носа, например. А потом я вдруг как-то расслабилась и приняла себя такой, какая я есть. Вдруг стала уверенней в себе! И заметила, что и людям я после этого стала больше нравиться. Не зря же Софи Лорен говорила, что красивая женщина — это, прежде всего, уверенная в себе женщина: тогда она по другому держится, ходит, ощущает себя. И окружающим людям это передается.

— У вас великолепная фигура — наверное, вечно на диете?

— Мне повезло, это от природы. Признаюсь, я много ем, даже на ночь, но пока не поправляюсь, калории сжигаются на работе. Очень люблю шоколад: и настроение поднимает, и сил придает. На тренажеры надо бы ходить, но тоже пока нет времени. Единственное, что я делаю, — утреннюю зарядку, чтобы побыстрее проснуться, но и то не всегда успеваю. Зато я не пью и не курю!

— Вы очень много работаете. Как восстанавливаете силы?

— У меня хорошее здоровье, это помогает, но иногда перенапряжение все же сказывается. Скажем, проект «Две звезды» стоил мне много нервов и сил. Поэтому, когда мама предложила мне после финала побывать в лечебнице в Китае, которую очень хвалили наши друзья, я согласилась.

Там всего за девять дней от моей усталости и бессонницы не осталось и следа! То, что творят китайские врачи с помощью иглоукалывания, массажа, ванн и традиционной медицины, можно назвать чудом. У меня даже морщинки на лбу разгладились — а я уже начала подумывать о ботоксе! Слава Богу, обошлось, потому что я дико боюсь любых радикальных вмешательств, поскольку видела множество примеров неудачных пластических операций. Очень надеюсь, что к тому времени, когда и мне понадобится серьезно заняться собой, изобретут что-нибудь более щадящее и безопасное.

Когда мы с Сашей Олешкой недавно побывали на гастролях в моей родной Одессе и я снова вышла на сцену театра, где мне аплодировали в мои 10 лет, и увидела в зале столько родных лиц: друзей, родственников, учителей, на которых было столько любви, что я не могла сдержать слез. И потом сказала Саше: «Ради этого стоило жить».

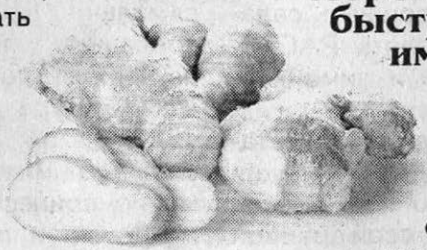
ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Толокно для повышения иммунитета

О пользе ТОЛОКНА известно давно. Оно содержит лецитин, который способствует лучшему усвоению белка; биофлавоноиды — являющийся мощным антиоксидантом; лигин — выводит избытки холестерина; авенантрамиды — защищают артерии от закупоривания; витамины В, аминокислоты, цистеин, аланин. Употребляя толокно каждый день, вы значительно повысите иммунитет!

Смесь с имбирем для иммунитета

Полезными свойствами обладает ИМБИРЬ. Смесь с имбирем повышает иммунитет: 200 г очищенного имбиря нарезать мелко, добавить 0,5 лимона, нарезанного на кусочки, 300 г свежих или замороженных ягод (подойдет смородина, черника), выдержать пару дней. Выделившийся сок можно добавлять в чай или разбавлять водой и пить как морс. Очень вкусно и полезно!



«Японская диета» способствует повышению иммунитета

Повышению иммунитета способствует так называемая «японская диета», в которой предпочтение отдается РЫБЕ и МОРЕПРОДУКТАМ. Особенно хороша СКУМБРИЯ, однако при копчении, жарке полезные вещества разрушаются. Скумбрию можно заменить на более дешевый минтай, пикшу, селедку или принимать РЫБИЙ ЖИР.

Отруби для иммунитета

• При пониженном иммунитете: 2 стакана ОТРУБЕЙ залить 1 л горячей воды, варить на небольшом огне, остудить, добавить мед и лимонный сок по вкусу, принимать по 1 стакану за час до еды в течение 7-14 дней.

Морская капуста быстро повысит иммунитет

Врачи называют ЛАМИНАРИЮ морским женьшенем за способность быстро повышать им-

мунитет и восстанавливать силы человека. Хорошее самочувствие китайцев до глубокой старости отчасти объясняется регулярным употреблением морской капусты.

Продукты для укрепления иммунитета

• Для укрепления иммунитета нужно употреблять в пищу продукты, содержащие ФИТОНЦИДЫ, это фасоль, гречка, лук, чеснок, зелень, хрен, редька. В периоды массовых заболеваний не забывайте об этих продуктах.

• Благодаря редкому сочетанию витаминов, калия, железа, магния, цинка и прочим биологически активным веществам КВАШЕНАЯ КАПУСТА укрепляет иммунитет, диетологи называют ее коктейлем бодрости и здоровья.

• ТЫКВА, содержащая большое количество витамина А, крайне необходима для здоровья кожи — «передовой» нашей иммунной системы. Для укрепления иммунитета важно использовать в пищу растительные жиры, поэтому овощные салаты следует заправлять РАСТИТЕЛЬНЫМ маслом и лимонным соком.

• Чтобы у организма хватало «материала» для создания армии защитных клеток, непременно введите в свой рацион КАШИ. А в каши добавляйте ПРОРОСТКИ семян (пшеницы, бобовых, подсолнечника). Проростки — это энергия, здоровье, работоспособность и крепкий иммунитет!

• Для иммунитета необходим кальций, а классический источник кальция — МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.

Алоэ для укрепления иммунитета

Взять поровну свежие листья алоэ, пропущенные через мясорубку, и натуральный мед. Эту смесь принимать 3 раза в день по 1 ст.л. за полчаса до еды. Запивать 0,5 стакана теплой кипяченой воды. Курс приема - 3 недели, потом сделать 10-дневный перерыв и повторить курс. Даже если у вас нет никаких проблем со здоровьем, выпивайте утром по 1 ст.л. сока алоэ, разбавленного любым фруктовым свежевыжатым соком. Тогда у вас улучшится пищеварение, повысится тонус организма. Кстати, есть небольшой секрет, о котором, возможно, знают не все. Чтобы сок алоэ сохранил все полезные свойства и был максимально эффективным, надо сорванные листья подержать на верхней полке холодильника (температура +2-4°) в течение 15-20 суток. Способов принимать алоэ много. Растение неизменно принесет пользу вашему здоровью и поможет продлить жизнь.

Укрепим иммунитет

Для укрепления иммунитета взять 50 г сушеной черной смородины и 25 г шиповника. Залить эти плоды 500 мл кипятка и настоять 2 часа. Процедить. В полученный настой добавить 3 ст.л. сахара и 150 мл светлого пива (в нем содержится очень важный витамин В). Этот напиток необходимо пить по 0,5 стакана натощак по утрам в течение месяца. Не сомневайтесь, это средство лучше аптечных витаминов.

Иммуностимулирующий чай против старения

Этот чай укрепляет организм и является профилактикой старения организма. Смешать в равных частях измельченные сухие листья малины, петрушки, черной смородины, траву пустырника, плоды боярышника и семена овса. На ночь 1 ст.л. смеси залить 1 л кипятка. На следующий день весь настой выпить в перерывах между едой в теплом виде.

Клюква с изюмом укрепят иммунитет

Чтобы укрепить иммунитет, 3 стак. свежей клюквы тщательно промыть, дать обсохнуть, перетереть в однородную массу, добавить 1 кг промытого и обсушенного изюма без косточек и 400 г меда настоять в темном прохладном месте 10 дней и принимать по 1 ст.л. утром натощак.

Сироп из одуванчиков вместо витаминов

Приготовить сироп из одуванчиков. Свежие головки цветков промыть, просушить на полотенце, наполнить трехлитровую банку слоями: слой сахара, плотный слой цветков. Стараться, чтобы одуванчика поместилось как можно больше, а сахара — 1,5 кг. Держать смесь на подоконнике 2-3 недели, процедить, хранить в холодильнике. Пейте чай с одуванчиковым сиропом вместо сахара. Этот подсластитель заменяет самые дорогие витаминные комплексы и укрепит иммунитет.

Медово-лимонная смесь для иммунитета

Во время эпидемий гриппа хорошо укреплять иммунитет медово-лимонной смесью: смешать 1 кг меда с пропущенными через мясорубку двумя лимонами с цедрой, предварительно вытащив косточки. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день независимо от приема пищи.

Часто болеющим детям полезно давать такую витаминную смесь

Пропустите через мясорубку 1,5 стакана изюма, 1 стакан ядер грецких орехов, 0,5 стакана миндаля, кожуру 2 лимонов, а сами лимоны выжмите в образовавшуюся массу и смешайте ее с 0,5 стакана растопленного меда. Настаивайте смесь 1-2 дня в темном месте и давайте ребенку по 1-2 ч. ложки 3 раза в день за час до еды.

Отруби для укрепления иммунитета

1 ст.л. пшеничных или ржаных отрубей залить 1 стак. воды и кипятить, помешивая, в течение 30-40 минут. Затем добавить 1 ст.л. сухих измельченных цветков календулы и прокипятить еще 5 минут. Охладить, процедить и добавить 1 ч.л. меда (если нет аллергии на мед). Пить по 1/4 стак. 4 раза в день до еды. Пить такой напиток можно долго.

Отвар хвоща полевого для укрепления детского иммунитета

1 ст.л. хвоща полевого залить 1 стак. кипятка, дайте настояться. Пить по 30 мл 3 раза в день. Такой напиток можно пить осенью, перед эпидемией гриппа или после болезни, чтобы укрепить организм. Это средство прекрасно укрепляет ослабленный иммунитет, хорошо тонизирует организм. Ознакомьтесь с противопоказаниями, т.к. хвощ противопоказан тем, у кого больные почки или камни в почках.

Настойка прополиса повысит детский иммунитет

Для укрепления иммунитета капайте ребенку натощак в те-

плое молоко настойку прополиса. Количество капель зависит от возраста ребенка и от того, как он переносит продукты пчеловодства. Детям от 3 до 7 лет можно давать по 3-5-7 капель. Количество постепенно увеличивайте. В качестве профилактики поить прополисом месяц, затем месяц — перерыв. Если ребенок уже болен — настойку добавляйте в молоко два раза в день. Можно довести (3-5 летним) до 10 капель два раза в день во время болезни. После выздоровления давать ребенку настойку еще две недели, но снижать дозу до профилактической.

Клюква с лимоном для иммунитета – отличные средства

Для укрепления иммунитета пропустить через мясорубку 1 кг клюквы и 2 лимона средней величины (косточки извлечь), добавить в массу 1 стак. меда, хорошенько перемешать. Есть смесь по 1-2 ст.л. с чаем 2-3 раза в день. Рецепт подходит даже детям.

Кедровое масло укрепит иммунитет

Для того, чтобы простуды обходили вас стороной, принимайте для укрепления организма кедровое масло по 1/3 ч.л. 2-3 раза в день (перед едой) в течение месяца. Следите за стулом ребенка. Если будет сильно слабить, то дозу уменьшите.

Луковый сироп укрепит иммунитет ребенку

Для поднятия иммунитета к простудным заболеваниям постоянно в холодное время принимать следующую смесь: взять 250 г репчатого лука, мелко нарезать, засыпать 200 г сахара и залить 0,5 л воды. Варить на слабом огне до консистенции сиропа. Принимать по 1 ч.л. детям, и по 1 ст.л. взрослым 3 раза в день до еды, пока средство не закончится. А если есть в доме мед и у вас нет на него аллергии, надо просто смешать 1 ст.л. сока из репчатого лука с 1 ч.л. меда и принимать 3 раза в день до еды.

"Морской пляж" избавит от постоянных болезней

Средство, которое избавит вашего ребенка от простуд, ангин и т.д. Возьмите морские округлые камешки (купите в зоомагазине). Облейте камешки теплой кипяченой водой с морской солью и капелькой уксуса, и 3 раза в день ребенок должен ходить босиком по этим камешкам в течение 3-5 минут. Все - частых болезней не будет!

Горечавка повысит иммунитет ребенку

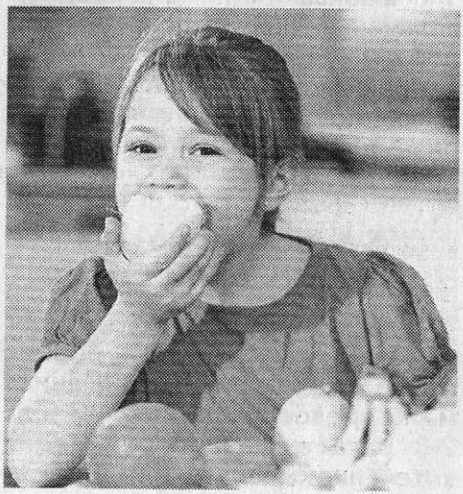
10 г корней горечавки залить литром воды. Настаивать 20 часов. Процедить. Добавить 1 кг сахара. Довести до кипения на медленном огне. Остудить. Хранить в прохладном месте. Давать детям по полстакана 3 раза в день в качестве общеукрепляющего средства.

Средство для повышения иммунитета ребенка

Это средство не только прекрасно повышает детский иммунитет, но и поднимает жизненный тонус плюс к этому помогает очистить кровь, в том числе и при лейкозе. Возьмите по 0,5 кг моркови и свеклы, вымойте, очистите, мелко нарежьте, сложите в кастрюлю и залейте кипятком, чтобы вода покрывала овощи на 2 пальца. Поставьте кастрюлю на огонь и варите на малом огне до готовности свеклы, процедите. Затем в отвар добавьте по горсти промытых плодов изюма и кураги, снова поставьте на огонь и доведите до кипения, кипятите 3-4 минут. После снимите с огня, добавьте 1 ст.л. меда и настаивайте в прохладном месте 12 ч. Давайте это средство детям по 0,5 стак. 3 раза в день на протяжении 1 месяца.

Закаливание и витаминный настой укрепит иммунитет ребенка

Рецепт приготовления витаминного настоя, содержащего все самые нужные для ослабленного организма вещества. Взять 2 части ягод брусники, а листьев крапивы и плодов шиповника - по 3 части. Измельчить, хорошо перемешать, заварить 4 ч. ложки сбора стаканом кипятка. Настоять 3-4 часа, затем процедить. Пить давать ребенку по стакану 2-3 раза в день на протяжении месяца, затем сделать паузу в месяц и снова начать давать принимать настой. Вместе с тем начните закаливать ребенка, обтирая сначала теплой водой, а потом постепенно уменьшая температуру. После такого лечения ребенок окрепнет и перестанет болеть.



ОВЕН

Общий

Целеустремленные и окрыленные первыми успехами Овны будут приветливы и очень общительны. Эти люди будут просто заражать всех окружающих позитивной энергией, так и позиционируя успешность.

Любовь

Представители этого знака, которые думают о своем благополучии, обязательно будут выкраивать время для своей семьи. Совместные походы в цирк и в кино, в театр, а также выезды на природу создадут идеальный микроклимат в семье.

Финансы

Думающие о своем будущем, а также о благосостоянии своей семьи, Овны будут приумножать те денежные запасы, которые у них имеются. Правда, и трат будет немало, но эти статьи стоит проконтролировать самому добытчику.

Здоровье

В этом месяце Овнам стоит выкроить время и обследовать ротовую полость, с которой уже давно имеются неприятные проблемы кровоточивости. Возможно, необходимо срочное лечение зубов, а возможно, этих людей одолевает стоматит или пародонтоз.

ТЕЛЕЦ

Общий

Представители знака Телец будут заботиться о своем престиже в этом зимнем месяце. Им хочется производить на своего партнера впечатление успешного в любой сфере партнера. Поэтому уже с первых дней февраля Тельцы начнут заботиться об имидже, и задумаются о своем положении в обществе.

Любовь

Для Тельца февраль — это период надежд и ухаживаний, тонких намеков и решительных, целенаправленных действий на завоевание любимого человека. Для этого им понадобится раскрепоститься и не думать о последствиях. Месяц очень удачен для образования союза.

Финансы

В этом месяце представители Тельцов только и думать будут, что об увеличении своих доходов или

получении наличных денег в одно мгновение. Для этого подойдет много способов, но не стоит забывать, что азартные игры это совсем не выход из положения.

Здоровье

Частые головные боли, преследующие этих людей, могут быть вызваны десятком причин: от повышенного кровяного давления до ожирения, или травмы головы. Тельцам стоит обратиться к врачу и немедленно приступить к лечению, не запуская болезнь.

БЛИЗНЕЦЫ

Общий

Февраль станет довольно активным и подвижным месяцем для Близнецов. Эти люди достаточно отдыхали, и теперь они окунутся в бизнес, что поддержит и вторая половинка Близнецов, которая возьмет на себя заботы по дому.

Любовь

Страстные Близнецы не упустят случая поразвлечься на стороне. Причем, в этом зимнем месяце им особенно остро захочется чувствовать страсть и возбуждение. Эти люди будут успевать уделять внимание любимому человеку, не забывая навещать и предмет своей страсти.

Финансы

Близнецы имеют четкий план заработка, у них неплохо получается вкладывать деньги, а поэтому за ближайшее будущее эти люди не волнуются. Единственное, чего стоит опасаться, это игра на деньги, в которых Близнеца могут, попросту, обмануть.

Здоровье

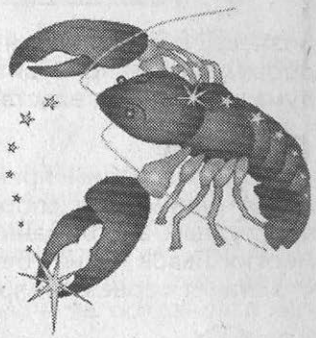
Основательно укрепленному иммунитету Близнеца в феврале ни одна инфекция не будет страшна. Правда, это совсем не подразумевает, что о здоровье не стоит заботиться. Утренние обливания, физкультура и дыхательные упражнения помогут таким людям сохранить свой иммунитет.

РАК

Общий

Позитивным станет месяц для представителей знака Рак. За этими людьми начнут ухаживать, проявлять к ним интерес, чем возбудят чув-

ства и самого Рака. Такое положение очень благоприятно отразится и на работе, которой заняты Раки.



Любовь

Замерзшая душа многих представителей знака Рак оттает именно в холодном феврале, когда в ней поселится любовь. Будут встречи и жаркие ночи, ухаживание, но объектом обожания станет сам Рак. Со своим любимым человеком Рак может планировать совместное путешествие.

Финансы

Расходы в этом месяце будут во многом превышать их доходы, поэтому совсем не удивительно, что Раки примут решение резко ограничить свои траты и походы по увеселительным заведениям. Это позволит несколько наладить денежный баланс.

Здоровье

Здоровье Рака в феврале не слишком изменится, по сравнению с январем, и будет также заставлять людей этого знака бегать по врачам и искать альтернативные методы лечения. Многие Раки отправятся к народным целителям или фитотерапевтам, решившись на лечение народными методами.

ЛЕВ

Общий

Для Львов февраль будет несколько провокационным месяцем. Это время, когда не стоит показывать всем свои искрение чувства, предпочитая выждать время. Поддавшись эмоциям, Львы могут наговорить лишнего, а их слова могут быть использованы против этих людей.

Любовь

Некоторые Львы в этом месяце будут переживать бурю эмоций. Чувствуя соперничество, эти люди могут идти на крайние меры без предупреждения, чем могут лишь все испортить. Следует держать в узде свои эмоции и не поддаваться внезапным вспышкам гнева.

Финансы

Денежный вопрос, пускай, и не станет остро перед Львом, но задумка о развитии

бизнеса, об улучшении условий труда своих работников или покупка оборудования принудят человека, рожденного под этим знаком, подумать о накопительстве.

Здоровье

Верные своим принципам, представители знака Лев будут регулярно заниматься спортом, что во многом убережет этих людей от простудных заболеваний и вирусов. Друге дело, что в конце февраля многих Львов начнет беспокоить желудок или поджелудочная железа, что станет серьезной проблемой, требующей основательного лечения.

ДЕВА

Общий

Люди этого знака Зодиака будут на редкость востребованы в этом снежном месяце. В них очень будет нуждаться руководство, нередко оставляя их работать даже по выходным, они нужны будут дома, где без Дев также не справляются, и более того, у них появятся собственные, совершенно интимные дела.

Любовь

Любовная сфера Дев в этом месяце будет как никогда насыщенной. В один момент эти люди осознают, что за ними вновь стал ухаживать их любимый человек, к ним проявляют внимание коллеги по работе и даже начальство делает недвусмысленные намеки.

Финансы

Нехватка финансовых средств заставит Деву шевелиться и искать возможность исправить свое нелегкое финансовое положение. Причем и эти оставшиеся деньги дева отдаст в качестве помощи своим детям. Трудный период в жизни людей этого знака может сказаться и на их здоровье.

Здоровье

Отсутствие финансовых средств не позволит Девам своевременно решать вопросы со здоровьем, которые то и дело будут возникать в начале февраля. Более того, дадут знать о себе и старые, хронические заболевания, которые нуждаются в обстоятельном курсе лечения.

ВЕСЫ

Общий

Именно в феврале Весы осознают, как важно иметь рядом с собой человека, которому они могут доверять, который поддержит в любую

минуту и поможет выйти из трудного положения. Помощь совершенно постороннего человека во многом перевернет мировоззрение Весов и заставит их мягче относиться к людям.

Любовь

Весы, уже не один год находящиеся в паре, стоят на пороге важного решения завести ребенка. Эти мысли сильно сближают и объединяют этих людей, отметая на длительное время измены и даже мелкие ссоры между любящими друг друга людьми. Данное благополучие не показное и сохранится надолго.

Финансы

Весы могут рассчитывать на людей, с которыми очень тепло общаются в их финансовой помощи, если таковая понадобится. Предпосылок к большим тратам у этих людей нет, но есть основания предполагать потерю или кражу немалой суммы денег, беспечно оставленной без присмотра.

Здоровье

Неважное состояние организма, сонливость и слабость еще не явно, но достаточно веско намекают о серьезных проблемах со здоровьем, которые не так то просто выявить. Не стоит пренебрегать сигналами организма, который уже требует медикаментозной помощи.

СКОРПИОН

Общий

Небывалый взрыв энергии испытают представители этого знака зодиака. Венера, благоприятно влияя на любовную сферу Скорпионов, заставляет этих людей быть более обходительными, чуткими к проблемам любимого человека и всех окружающих людей.

Любовь

Любовная сфера в этом месяце затмит и перекроет все остальные начинания Скорпиона. Испытав настоящую страсть, этот человек может на время и вовсе забыть о своих профессиональных обязанностях. Глупые поступки и поведение скорпиона в этот период также объясняются их чувствами.

Финансы

Траты людей этого знака зодиака будут связаны, прежде всего, с заботой и ухаживанием о человеке, в которого Скорпионы влюблены. Характерно и то, что в этом месяце будет немало соблазнов вложить

деньги в развитие или отдать в пользование под проценты, но соглашаться на эти предложения ни в коем случае нельзя.

Здоровье

Представителям этого знака Зодиака звезды советуют проверить состояние своей поджелудочной железы. Возможно, именно в этой проблеме таятся все беды Скорпиона, связанные с лишним весом или даже ожирением. Необходимо устранить источник болезни, ведь в противном случае диеты бесполезны.

СТРЕЛЕЦ

Общий

Именно в этом месяце люди знака Стрелец смогут понять, что они оценены не по достоинству, и начнут делать шаги по улучшению своего положения. Необходимо как избавиться от роли «жертвы» в семье, так и перестать чувствовать себя незаслуженно обиженными на работе.

Любовь

Понимание, что Скорпионы до сей поры уничижительно относились к себе сами и часто оценивали себя ниже, позволит им увидеть перспективу в жизни. Скорпионы гордо расправят плечи и докажут своему любимому человеку, что отныне, чтобы быть рядом со Стрельцом, эту честь необходимо заслужить.

Финансы

Денег Стрельцам будет не хватать, поэтому придется во многом ужимать и ущемлять себя и свои идеи. Такое положение поставит Стрельца в жесткие рамки, но научит впредь более ответственно относиться к деньгам и всегда иметь запас «на черный день».

Здоровье

Этим людям стоит проявить особую осторожность, следя за своим здоровьем, носить головной убор, шарф и теплую одежду, не пить охлажденные напитки и не кушать мороженое, находясь на улице, ведь вирус только и ждет повода, чтобы поселиться в этом организме.

КОЗЕРОГ

Общий

Неурядицы в личной жизни будут кидать Козерогов из крайности в крайность. Это люди, редко показывающие свои эмоции, на

этот раз будут беззащитны и будут нуждаться в помощи. Родным и близким Козерога необходимо находиться рядом с этими людьми, поддерживая и направляя их.

Любовь

Непростые отношения Козерога со своими вторыми половинками будут провоцировать этих людей на не совсем характерные для них поступки. Они могут топить свои беды в алкоголе и даже вести себя очень агрессивно, что может окончиться приводом в полицию. Стоит контролировать свое поведение и решать проблемы на трезвую голову.

Финансы

Этим людям придется потратить немало энергии, сил, а, главное — денежных средств, чтобы решить неурядицы, возникающие в профессиональной деятельности. Особенно скрупулезно необходимо относиться к расчетам, ведь ошибка приведет к штрафу или к тому, что Козерогу придется возмещать финансовые потери.

Здоровье

Представителям знака Козерог стоит строго следить за тем, что они употребляют в пищу. Есть вероятность, что в середине февраля они могут получить отравление, лечить которое придется в стационаре и довольно продолжительное время, так как токсины довольно сильно поразят внутренние органы.

ВОДОЛЕЙ

Общий

Лишь в середине февраля Водолеи начнут активничать, причем попытаются охватить сразу все сферы своей жизни. Это быстро приведет к растрате жизненной энергии, что может грозить серьезными заболеваниями. Стоит ограничивать свою страстность и ко всему подходить с холодным расчетом.

Любовь

Небольшое недопонимание в семье Водолея может стать причиной крупной ссоры и даже спровоцировать расставание. Все дело

в том, что любящие друг друга люди устали друг от друга и им требуется отдых. Стоит некоторое время пожить отдельно, чтобы эти люди успели соскучиться друг по другу.

Финансы

Водолеи не слишком рады перспективе погрузиться в работу. Им захочется решить свои финансовые проблемы за счет других, или заняться общественными работами, которые гарантируют этим людям стабильный доход при минимальных затратах энергии.

Здоровье

Стабильное здоровье представителей знака Водолей может нарушаться лишь проблемами с суставами, с отложением солей и защемлениями нерва. Придется регулярно посещать сеансы терапии, ведь другого способа избежать все усиливающихся болей попросту нет.

РЫБЫ

Общий

Представителям знака Рыб стоит поступать по справедливости, ведь все их поступки в скором времени будут преданы огласке и те из них, кто не будут поступать по совести, а в любом деле будут искать лишь собственную выгоду, подвергнутся общественному порицанию.

Любовь

Рыбы в феврале месяце проявят невиданную заботу к своим детям, особенно к тем из них, с кем не проживают вместе. Эти люди очень тоскуют по своему ребенку и сделают все, чтобы их чадо ни в чем не нуждалось ни теперь, ни в будущем. Также не забудут Рыбы и о своих родителях.

Финансы

Особых проблем с деньгами Рыбы не будут испытывать благодаря тому, что имеют хоть и не большой, но регулярный доход из нескольких источников. За время своей работы эти люди откладывали деньги на специальный счет, позволяющий выстоять в самых сложных жизненных ситуациях.

Здоровье

Особо опасное влияние на организм Рыб окажет злоупотребление алкоголем. Эта пагубная привычка может уже в середине месяца привести к отравлению либо проблемам с печенью. Не бросив употребление алкоголя сейчас, Рыбы обрекают себя на печальный исход.

СОДЕРЖАНИЕ

КАК ПОХУДЕТЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ 2

ЛЕЧЕНИЕ НЕВРАЛГИИ НАРОДНЫМИ МЕТОДАМИ 8

МАЛАХОВ РЕКОМЕНДУЕТ.
АНЕМИЯ 14

МИОЗИТ. ЛЕЧЕНИЕ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ 17

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ДЕСЕН 23

НОННА ГРИШАЕВА:
«КРАСОТА — ЭТО УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ» 29

ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА
НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ 33

ГОРОСКОП НА ФЕВРАЛЬ..... 39

Внимание! Данное издание не является медицинским справочником, поэтому прежде чем начинать лечение тем или иным способом, обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом.

В публикациях использованы материалы сайтов
www.imedik.info, www.aif.ru

Учредитель и издатель - ФЛП Шульц Р.Г.
Издание зарегистрировано министерством юстиции Украины.
Регистрационное свидетельство: КВ 11502-375Р от 13.07.2006 г.
Почтовый адрес редакции: а/я 9—48г. Кировоград, Украина, 25006.
Тел./факс: (0522) 32-06-73. E-mail: robert-shulc@mail.ru
Отпечатано в ООО «Полиграф-Сервис», г. Кировоград, ул. Садовая 88а. Тел./факс: (0522) 22-64-52.
Заказ _____, тираж_____ экз.

ПОДПИСКА 2014

Подписной индекс **01862**

Подписной индекс **90797**

Стоимость подписки:
1 мес. – 2,14 грн.
3 мес. – 6,42 грн.
6 мес. – 12,84 грн.
12 мес. – 25,68 грн.

Стоимость подписки:
1 мес. – 8,23 грн.
3 мес. – 24,69 грн.
6 мес. – 49,38 грн.
12 мес. – 98,76 грн.

Подписной индекс **99014**

Стоимость подписки:
1 мес. – 8,23 грн.
3 мес. – 24,69 грн.
6 мес. – 49,38 грн.
12 мес. – 98,76 грн.

Подписной индекс **01861**

Стоимость подписки:
1 мес. – 1,64 грн.
3 мес. – 4,92 грн.
6 мес. – 9,84 грн.
12 мес. – 19,68 грн.

Подписной индекс **09942**

Подписной индекс **99018**

Стоимость подписки:
1 мес. – 1,74 грн.
3 мес. – 5,22 грн.
6 мес. – 10,44 грн.
12 мес. – 20,88 грн.

Подписной индекс **49721**

Стоимость подписки:
1 мес. – 1,07 грн.
3 мес. – 3,21 грн.
6 мес. – 6,42 грн.
12 мес. – 12,84 грн.

Стоимость подписки:
1 мес. – 4,11 грн.
3 мес. – 12,33 грн.
6 мес. – 24,66 грн.
12 мес. – 49,32 грн.

Подписной индекс **37269**

Стоимость подписки:
1 мес. – 4,11 грн.
3 мес. – 12,33 грн.
6 мес. – 24,66 грн.
12 мес. – 49,32 грн.

Подписной индекс **99013**

Стоимость подписки:
1 мес. – 1,64 грн.
3 мес. – 4,92 грн.
6 мес. – 9,84 грн.
12 мес. – 19,68 грн.

Уважаемые читатели!

На эти издания вы можете подписаться в любом почтовом отделении Украины с любого месяца и на любой срок.

Заранее благодарны, что вы подписались на наши издания!

4 820114 660206 14001